

Rahmenzeitplan - Samstag, 18.09.2021 - Jedermann-Zehnkampf

Die Teilnehmer der Riegen treffen sich 15 Minuten vor dem 100m-Lauf im Startbereich.

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
10:00	100m					
10:15		100m				
10:30	Stab 1		100m			
10:45		Speer 2			100m	
11:00			Hoch 1			100m
11:15				100m		
11:30						
11:45				Kugel 2	Diskus	Weit 3
12:00						
12:15						
12:30		Stab 1				
12:45	Diskus					
13:00			Kugel 1			
13:15				Weit 4		
13:30						Kugel 2
13:45					Speer 2	
14:00						
14:15						
14:30						
14:45		Diskus	Weit 3			
15:00				Hoch 2		
15:15					Stab 1	Hoch 1
15:30						
15:45	Speer 2					
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00	400m	400m	400m	400m	400m	400m
17:15						

Riege 1, 2 und 5 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.

Der abschließende **400m-Lauf** erfolgt in Abstimmung mit den Riegenführer*innen und auf Anmeldung bei der Wettkampfleitung.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

Bitte die vorgesehenen Wettkampfanlagen nutzen.
Änderungen müssen mit Harry Weisskirchen abgesprochen werden.

Rahmenzeitplan - Sonntag, 19.09.2021 - Jedermann-Zehnkampf

Das Setzen der Hürden-Läufe erfolgt am 1. Tag und gilt Riegen-übergreifend.

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
09:00	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü
09:15						
09:30	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü
09:45						
10:00						Diskus
10:15			Stab 1			
10:30	Hoch 1	Weit 3			Weit 4	
10:45						
11:00				Speer 2		
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	Weit 1	Kugel 1		Stab 2	Hoch 1	
12:15			Diskus			Stab 1
12:30						
12:45						
13:00						
13:15			Speer 2			
13:30	Kugel 1	Hoch 1				
13:45					Kugel 2	
14:00						
14:15				Diskus		
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						Speer 2
15:30						
15:45						
16:00	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
16:15						

17:00 SIEGEREHRUNG

Riege 1, 2 und 5 haben die technischen Disziplinen des 1. Tages.

Der abschließende **1.500m-Lauf** erfolgt in Abstimmung mit den Riegenführer*innen und auf Anmeldung bei der Wettkampfleitung.

Legende

- Stab 1 Startbereich
- Stab 2 neben Diskus 1
- Hoch 1 Zielbereich
- Hoch 2 neben Diskus 1
- Weit 1 rechts - Rasen
- Weit 2 links - Rasen
- Weit 3 links - Gegengerade
- Weit 4 rechts - Gegengerade
- Diskus Rasen
- Kugel 1 Ausgang Startkurve
- Kugel 2 Übungsplatz Diskus
- Speer 2 Anlauf kreuzt Weit 1 u. 2